

| | Blz. |
|---|------|
| Inhoud | |
| 0.1 Persoonlijk voorwoord | 9 |
| 0.2 Inleiding | 11 |
| 0.3 Wetenschap en esoterie | 12 |
| | |
| 1.0 Hoe de manier waarop we leren ons verrijkt <i>en</i> begrenst | 15 |
| 1.1 Gewenning en het managen van je leven vanuit je hoofd | 19 |
| 1.2 De geleidelijke beperking van fysieke bewegingen, emotiebeleving en denken | 20 |
| 1.3 Gewenning - routine - fixatie - crisis | 23 |
| | |
| 2.0 Terug naar je lichaam | 27 |
| 2.1 Body Reset | 28 |
| 2.2 De flexibiliteit van onze hersenen | 30 |
| | |
| 3.0 De wijsheid van het lichaam | 35 |
| 3.1 Je lichaam verbinden via de onderste hersen-niveaus | 38 |
| 3.2 Je bewustzijn verbinden via de bovenste hersen-niveaus | 41 |
| 3.3 Van stagnatie en blokkades naar doorstroming en verbinding | 43 |
| 3.4 Overzicht van de hersen-niveaus en hun functies | 44 |
| | |
| 4.0 Vakantie | 49 |
| | |
| 5.0 De psychologie van de piloot | 53 |
| 5.1 Verstoord leren | 54 |
| 5.2 Lichamelijke verstoringen | 57 |
| 5.3 Psychologische verstoringen | 59 |
| 5.4 Oplossing, Overgave en Omkering | 60 |
| 5.5 Externe hulp | 62 |
| | |
| 6.0 Van begrensd leven naar flexibel leven | 65 |
| 6.1 Flexibiliteit in lichaam, emoties en denken | 66 |
| 6.2 De herwaardering van het kind-stadium | 67 |

| | Blz. | |
|------|---|-----|
| 7.0 | Doorstroming, verbinding, intuïtie en inspiratie | 71 |
| 7.1 | De hara | 76 |
| 7.2 | Het hart | 77 |
| 7.3 | Bewustwording | 79 |
| 8.0 | Body Reset - theorie en praktijk | 81 |
| 8.1 | De praktijk | 82 |
| 8.2 | Persoonlijke ervaringen | 83 |
| 9.0 | Praktische oefeningen | 87 |
| | Bekken kantelen - Kompas | 89 |
| | Roulette in het bekken | 91 |
| | Kind-houding - omrollen | 92 |
| | Gewaarzijnsoefening voor de arm | 93 |
| | Voelen met je handen | 94 |
| | Adem en lichaam ervaren | 96 |
| | Midden-adem | 97 |
| | Contra-adem | 98 |
| | Contra-adem op een stoel | 98 |
| | Contra-adem op de grond | 99 |
| | Tandenpoetsen | 100 |
| | Loop-oefening 1 | 100 |
| | Loop-oefening 2 | 101 |
| | Oefening voor kinderen | 102 |
| | Oefeningen voor een flexibel bewustzijn | 103 |
| | Introspectie voor het slapen gaan | 104 |
| | Dagelijkse handelingen lichaamsbewust doen | 106 |
| | Fietsen | 106 |
| | Lopen | 106 |
| | Afwas doen | 107 |
| | Social | 107 |
| 10.0 | Epiloog | 109 |
| 11.0 | Dank | 113 |
| 12.0 | Lichaam en literatuur | 114 |